

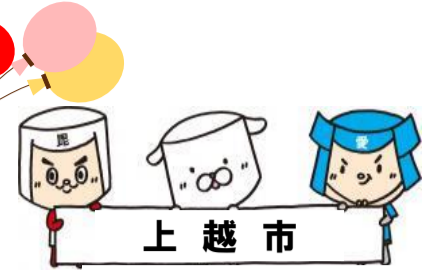
# サークル・団体活動一覧表

高田城址公園オーレンプラザで現在活動している団体・サークルの一覧です。

様々な年代の方たちが毎月、楽しく活動されています。

一覧表のサークルに興味がある人・見学をご希望の方は、各団体の連絡先までお問い合わせください。

なお、一覧表への掲載を希望されるサークルは、**オーレンプラザ事務局（525-1311）**までご連絡ください。



2024.4.1更新

ジャンル	団体・サークル名	講師名	代表者	会員数	活動日 (原則・曜日順)	会費等	活動内容	連絡先 (代表)	主な活動場所
音楽系	混声合唱団 さくら草	(合唱指導) 吉井 仁美 (専属ピアニスト) 渡部 純子	杉田 弘美	36人	毎週 水曜日 10:00~12:00 (但し、8月の盆と 12月年末年始は休み)	月額 2,500円	水曜日(月3~4回)10時から楽しく合唱の練習 をしています。年2回、発表会があります。	025-522-2272 杉田 弘美	スタジオ 会議室・他
	合唱団「雪ん子」	指導 中森 千春 ピアノ 布施 美穂	関野 洋治	15人	月3回 水曜日 19:30~21:30	月額 5,000円	日頃の思いを歌声に託し、歌から元気をもらい明日 を楽しく生きる力とする。	025-524-3271 丸山 節子	多目的室
	コーロ・ファンチュリン	丸山 正子	三浦 規子	10人	毎週 水曜日 19:30~21:00	月額 5,000円	一人一人の声が大切に生かされる合唱団です。毎 週楽しく心一つに歌っています。初心者大歓迎。	025-523-2704 三浦 規子	多目的室 練習室
	ミルクワイア 3 1/2 (サンカニアンノイチ高齢者男性合唱グループ)		秋山 俊一郎	10人	第1・2・4 木曜日 13:30~16:00	月額 1,000円	平均年齢80歳超えの仲間です。60歳以上の男性 ならだれでも参加でき、楽しいです。 アカペラで何でも歌います。	090-2470-7026 秋山 俊一郎	練習室3
	歌って!若返り広場	渡辺 京子	小山 優	13人	第2・4木曜日 10:15~11:45	月額 2,500円	童謡唱歌や懐かしい歌謡曲を歌いながら、動きに くなく身体機能をリフレッシュさせ、心身と もに元気になりましょう!	090-8850-8678 渡辺 京子	多目的室
	コーラス倶楽部 カフェテラス	片所 真理子	片所 真理子	20人	毎週 金曜日 10:00~12:00	月額 1,500円	3つのパートに分かれ、合唱曲、童謡、70年代 のなつかしい歌謡曲、アニメや映画の主題歌、最 近のJ・POPまであらゆるジャンルの曲を楽しく 歌っています。	025-522-3770 片所 真理子	オーレンプラザ
	コーラスのぎく	白砂 佐輝子	五十嵐 幸恵	8人	第2・4 金曜日 10:00~12:00	月額 2,000円	童謡など親しみやすい曲を中心に楽しく歌ってい ます。会員募集中です。	025-524-4079 五十嵐 幸恵	練習室3
	J・O・Y Gospel (ジョイ・ゴスペル)	山崎 弘子	山崎 弘子	20人 (オンライン 10名)	金曜日 19:30~21:30	月額 3,000円	音やリズムにあわせて、楽しく歌います。魂の歌 を歌っています。	080-5492-4429 山崎 弘子	練習室3
	市民カラオケサークル	福神 実	福神 実	30人	土曜日 13:00~15:00	月額 3,000円	演歌、歌謡曲、新曲を毎月みんなで練習をしてい ます。	090-2973-7088 福神 実	練習室3
	男性合唱団 ひこばえ	喜多 深 (指揮)	秋山 俊一郎	15人	第2・4日曜日 13:30~16:00	月額 3,000円	男性合唱オリジナル曲から民謡、童謡、ポピュ ラー曲まで幅広く歌う。各種フェスティバル単独 コンサート出演。 団員募集(テナー、バリトン、バス)	090-2470-7026 秋山 俊一郎	多目的室 津有地区公民館
	上越市民吹奏楽団		横尾 良一	47人	火・金曜の週2回 18:00~22:00	月額 2,000円 学生 1,000円	年2回の演奏会の他、市のイベントや祭り、学校 等からの依頼演奏クラシックからポップスまで幅 広く演奏いたします。	090-2534-5685 横尾 良一	スタジオ
	ハーモニカ倶楽部 スマイリー	市川 昭雄	松橋 公秀	13人	第1・3火曜日 9:30~11:30	月額 2,000円	70代、80代のシニアグループです。第1ハーモ ニカ、第2ハーモニカ、コードハーモニカ、バス ハーモニカでアンサンブルを楽しんでいます。	090-2911-8403 梅山 洋一	多目的室
	高田木曜会合唱団	上野 正人	山田 弘	30人	毎週水曜日 19時~21時	月額 3,000円	毎年秋の演奏会を目指して、週1回集う混声合唱 団です。指導は、上越教育大学の山田正人先生で す。みんなで歌えばへちゃらよ!ぜひお越しくだ さい。	025-524-3742 山田 弘	城北中学校 音楽室 オーレンプラザ ホール
	マーガレット倶楽部 オカリナ	久木崎 和美	碓井 良久	5人	月2回 水曜日 19:00~20:30	月額 4,000円	オカリナの優しい音色で唱歌・映画音楽・流行歌 などを演奏します。施設懇話会なども多く行っ ています。ぜひ一緒に参加されませんか。	090-5765-4651 碓井 良久	オーレンプラザ
	アモール		駒澤 和子	8人	第3・4 木曜日 10:00~12:00	-	介護施設への訪問演奏のための練習	090-2324-3740 駒澤 和子	練習室3
	上越交響楽団	長谷川 正規 (上越大学芸術系大学助教授) 三溝 健一 (弦トレーナー)	古海 法雲 (団長)	60人	毎週 土曜日 18:00~22:00	一般年額 24,000円 学生年額12,000円 高校生年額8,000円	フルオーケストラによるクラシック演奏、年2 回定期演奏会3月、9月オーレンプラザXmas フェス、アートフェスオーレに参加、他	090-1606-1254 茨木 真 (副団長・事務局)	スタジオ
勝手にガズレレ上越		伊藤 敬子	20人	月に2回程 19:00~21:00	施設使用料 譜面コピー代	初心者からベテランまでウクレレ好きのサークル です。 簡単コードですぐに楽しめますよ。見学希望の方 はご連絡ください。	080-2036-4835 伊藤 敬子	楽屋3・他	

運動 ・ ダンス	筋力アップOG会	瀬下 阿里子		28人	月曜日 9:30~11:30	3,600円 3ヵ月分前納	健康のための体操、ストレッチを中心にウォー キング、リズミ体操など参加者は70代が多く楽し くやっています。	523-0640 蓮尾 純子	スタジオ
	水曜教室	瀬下 阿里子	梨本 勝子	25人	月3回 水曜日 13:00~15:00	3ヵ月 4,000円	みんなで楽しく、ダンスをしたり、ウォーキング 等体を動かします。気軽にはじめてみませんか。	526-6421 梨本 勝子	スタジオ
	上越市太極拳協会 水曜午前教室	岩嶋 通子	笠原 博	10名	11月~4月 7月~9月 水曜日 9:30~11:30	入会金 3,000円 典進登録料 1,200円(年1回) 月額3,000円	太極拳をしながら、健康作りと仲間との親睦をし ています。初めての方も一緒に楽しく練習できる よう丁寧に指導しています。	090-2646-5584 浅野 則子	スタジオ 多目的室
	リラクゼーション・ストレッチ サークル もふもふ	濁川 久美子	下村 敦子	15人	第2・4木曜日 19:00~20:00 (会場の抽選から外れた場 合に変更あり)	月2回×3ヵ月分 2,700円 (1・4・7・10月 に集金)	体と向き合いながら、ヨガベースのやさしいスト レッチャや10分間で1時間の睡眠効果が期待できる リラクゼーションプログラム。寝たままのヨガで 体と心を整えていきます。	090-8453-1253 濁川 久美子	スタジオ 多目的室
	卓球同好会		野澤 武四	8人	土曜日 9:30~11:30	会場費・卓球用品 (ボールなど) 活動回数により異なるが 会員費で割って負担	卓球を通して仲間づくりと健康保持を目的に、皆 で楽しく卓球をしています。	090-4362-1183 野澤 武四	スタジオ
	VeNi (ベニ)	新山 ひとみ 新山 まさみ	新山 ひとみ	15人	毎週月曜日 16:30~17:30 17:30~18:30	1回 1,000円	音楽に合わせて、身体作りや歌・ダンス時には演 技も取り入れて楽しく活動しています。また、発 表会やイベント参加も予定しています。	Veni37118@ gmail.com 新山 ひとみ	多目的室

運動 ・ ダンス	レクダンス (ひまわり)	宮崎 厚子	北島 智子	10人	火曜日 13:45~15:45	月額 2,000円	先生の指導のもとに全身のストレッチをやり身体をほぐす。その後、曲に合わせて3~4曲のダンスを楽しんでいる。	025-524-4617 北島 智子	多目的室
	ベルバラ	金子 基	酒井 敏明	12人	毎週水曜日	月額 4,000円	社交ダンス種目のスタンダード&ラテンの全般にわたりレッスンをしています。	080-1169-1898 金子 基	スタジオ
	JAZZダンスサークル Leap	福岡 直子	山下 つばさ	15人	毎週水曜日 19:00~21:00	1回 1,000円	ストレッチ~ジャズダンスの基礎練習、振り付けまでを1回2時間の活動でやっています。機会があればもちろんステージでも踊ります。初心者大歓迎！踊ってみたい中学生以上の方、是非おまちしています。	leap.jazzdance @gmail.com 山下 つばさ	オーレンプラザ その他上越市民 施設
	レイナニ プルメリア	丸山 真由美	丸山 真由美	10人	毎週木曜日 19:00~21:00 不定期 10:00~12:00	会場費を 人数割	楽しくフラダンスを踊っています。どなたでもいつでも無料体験しております。	080-5061-0823 丸山 真由美	多目的室
	上越舞の会	嶺村 ミヨ子	代表者は一年ごとに交代	13人	毎週 金曜日 13:00~15:00	月額 3,000円	民謡、新舞踊の会。舞うことの喜びと楽しさを大切に！県内外、市の行事、そしてボランティア等に参加します。	025-524-7306 嶺村 ミヨ子	多目的室
	VeNi (ベニ)ジュニア	新山 ひとみ 新山 まさみ	新山 ひとみ	15人	毎週金曜日 16:30~17:30 17:30~18:30	1回 1,000円	音楽に合わせて、身体づくりや歌、ダンス、時には演技も取り入れて楽しく活動しています。また、発表会やイベント参加も予定。小・中学生のクラスです。	Veni37118 @gmail.com 新山 ひとみ	多目的室
	花柳流秘乃会	花柳寿美穂	小林 英子	6人	第2・4土曜 10:30~11:30	保険料 年 1,000円	古典芸能である日本舞踊の修と普及を目指している。特に子ども達への伝達に力を入れている。大人のための気軽に楽しむ講座も開催している。	090-8004-9679 小林 英子	多目的室
	モダンバレエサークル Yururina	田中 詩穂	高橋 和子	4人	月2回土曜日 14:00~1時間程度	1回500円 会場費 (2人800円)	憧れのバレエを気軽に始めてみませんか？まずはストレッチから体をほぐし、バレエの基礎を覚えていきましょう。お子さんからおばあちゃんまで、男の子・女の子と誰でも大歓迎！！	080-4806-0337 高橋 和子	スタジオ
	上越ジュニアダンス スポーツクラブトッキー's	長澤 光枝 長澤 良典	長澤 良典	6人	毎週 土曜日 10:00~12:00	月額 1,000円 (保険別途)	毎週土曜日 10:00~12:00、初級は10:00~11:00。小中学生を対象に社交ダンスを中心に踊っている青少年育成クラブです。初めてでも基本から楽しく踊れます。	025-523-3762 長澤 良典	多目的室 スタジオ